

LAS PERCEPCIONES DE LA FRUSTRACIÓN EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE MUAYTHAI EN MEDELLÍN¹

Por: Sebastián Montoya Espinosa²

Resumen

La presente investigación busca describir las percepciones que tienen un grupo de deportistas de alto rendimiento que practican el arte marcial del Muaythai en la ciudad de Medellín sobre la frustración. El estudio se hizo a partir de una necesidad de un conocimiento que parte desde la concepción de la percepción de la frustración y tiene la finalidad de construir un conocimiento acerca de las percepciones de la frustración, que pueda dar a conocer un nuevo conocimiento sobre el tema teniendo en cuenta los sujetos y los objetos de la investigación. Esta investigación muestra un contenido categorizado en los constructos de Percepción, Deporte de alto rendimiento, Frustración y Muaythai, subcategorizadas en once constructos. La metodología empleada para la investigación de carácter cualitativo con un enfoque descriptivo del del contenido de las percepciones de la frustración de deportistas de alto rendimiento que son practicantes del Muaythai.

Palabras clave: *Percepción, Frustración, Deporte de alto rendimiento, Muaythai.*

Introducción

¹ Trabajo de grado para optar al título de psicólogo de la Universidad Eafit, Medellín, Colombia. Asesor: Andrés Miguel Vásquez.

² Estudiante de noveno semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Eafit.

La presente investigación busca mostrar las percepciones que tienen un grupo de deportistas de alto rendimiento que practican el arte marcial del Muaythai en la ciudad de Medellín.

Dentro del contexto colombiano se ha podido ver que las artes marciales son bastante practicadas. El Muaythai es un arte marcial relativamente nueva en Colombia, y más aún en la ciudad de Medellín. Esto es causado igualmente porque en la actualidad, el Muaythai está comenzando a avalarse por el COI (Comité Olímpico Internacional) en el mundo, y en Colombia, por Coldeportes. Dentro del asunto deportivo, existen percepciones que tienen los practicantes de cualquier tipo de deporte, y la psicología deportiva ha dimensionado en ciertos aspectos que estas percepciones afectan el desempeño de los deportistas de alto rendimiento. Así, es posible pensar que los practicantes del Muaythai, al ser un deporte, tengan este tipo de percepciones sobre la frustración.

Ante esto que está expuesto, se plantea una necesidad de un conocimiento que parte desde la concepción de la percepción de la frustración, que hace hincapié a ver los puntos donde la frustración puede aparecer como un determinante de las motivaciones o desmotivaciones en el deporte de alto rendimiento en el Muaythai. Esto se hará posible por medio de una investigación de descripciones de las percepciones que se tienen dentro de las competencias y dentro de los mismos entrenamientos, que se constituyen como elementos de estudio para hacer un comparativo.

Esta investigación tiene el objetivo de construir un conocimiento que pueda aportar una mayor comprensión del fenómeno como parte del conocimiento científico del deporte, puesto que este tema no ha tenido previas investigaciones al respecto. Los estudios que se han hecho hasta ahora no han tenido una gran repercusión en la

construcción de conocimientos sobre la frustración que se da en deportistas de alto rendimiento, y menos dentro de lo específico que es el Muaythai

Este texto no solo busca que sea útil académicamente, al ser un proyecto para optar por el título de psicólogo en la Universidad Eafit, sino que posibilite una visión más amplia de las percepciones de la frustración en el deporte.

Objetivos

General

- Describir las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en la ciudad de Medellín

Específicos

- Describir los factores determinantes de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín
- Describir la significación de la experiencia de la competencia en un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín
- Describir las estrategias para reducir la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín
- Describir el significado de la experiencia del entrenamiento del Muaythai de un grupo de deportistas de alto rendimiento de Muaythai en Medellín

Método

Tipo de estudio

La metodología que se usará para esta investigación es la cualitativa. El alcance que de esta investigación será descriptivo por la razón de que los estudios hallados para los antecedentes no ofrecen información alguna acerca del tema de este documento.

Los estudios que poseen este enfoque obligan a que el investigador especifique y describa algunas propiedades o elementos característicos de una población, u objetos que se van a analizar, también sometiendo la investigación a un rastreo de información sobre los conceptos o las variables del tema, pero sin relacionarlas (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Igualmente, la investigación se presenta como un estudio de caso, que según Hernández et al. (2010. pp. 136): “Consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición de una o más variables para observar cuál es el nivel del grupo en éstas.”, en el cual no hay manipulación de la variable independiente ni tampoco referencia de que nivel tiene el grupo estudiado, antes del estímulo.

Instrumentos

Para la investigación se utilizará el instrumento de la entrevista semiestructurada, que toma forma desde los objetivos de la investigación a partir de las categorías de: Percepción de la frustración, deportistas de alto rendimiento y Muaythai, que se dan de la siguiente manera en la tabla 1:

Tabla 1

Tabla de relación entre los objetivos planteados con las categorías de análisis

Objetivos específicos	Categorías de análisis
<ul style="list-style-type: none">• Describir los factores determinantes de la frustración en	<ul style="list-style-type: none">• Percepción de la frustración• Deportistas de alto rendimiento• Muaythai

<p>un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir la significación de la experiencia de la competencia en un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín • Describir las estrategias para reducir la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín • Describir el significado de la experiencia del entrenamiento del Muaythai de un grupo de deportistas de alto rendimiento de Muaythai en Medellín 	
---	--

Procedimiento

La forma para proceder de esta investigación se divide en tres etapas: la primera es la caracterización de los conceptos teóricos que fundamentan y enmarcan la investigación en el ámbito científico, recopilando antecedentes que sustenten la investigación y reconociendo las categorías que dan pie a esta investigación. En segundo lugar, se procederá, a la construcción del instrumento de investigación que es dado por los objetivos de la misma y se aplicará el instrumento a deportistas de alto rendimiento que

practican Muaythai en la ciudad de Medellín. Por último, se hará la organización de la información obtenida, el respectivo análisis y la discusión de los resultados a partir de los que se hará el cierre de conclusiones investigativo.

Marco de referencias conceptuales

Antecedentes de Investigación

En cuanto a *los propósitos*, cabe resaltar que algunos estudios relacionan el Burnout con los pensamientos irracionales en beisbolistas de alto rendimiento (Sierra, C. Abello, R. 2008), para así determinar si esta clase de pensamientos llegan a afectar el estado afectivo del deportista. Asimismo, otro estudio tiene como propósito la identificación de la presencia del Síndrome de Burnout y el tipo de Locus de Control (LC) en un grupo de deportistas de alto rendimiento (Mojena & García, 2002), y así llegar a la conclusión de que hay algún tipo de relación entre el síndrome y el LC. Este tipo de investigaciones, se han hecho a partir de aplicación de cuestionarios e inventarios, por lo que se encontró un estudio que procura la identificación de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Burnout en Atletas (CBA) (Guedes & Sousa, 2016), que permite adentrarse aún más en la composición estructural de una prueba aplicable a deportistas en relación con el burnout. Para agregar, también se encontró un modelo teórico explicativo del Burnout en Deportistas (Garcés de Los Fayos & Vives, 2003), en el cual se hace la conceptualización del Burnout y el marco teórico que lo sustenta. Igualmente, se hallaron 2 estudios en los

cuales se describen la incidencia del Burnout en una población de 230 deportistas entre 14 y 21 años (Vives & Garcés de Los Fayos, 2004), y la prevalencia del síndrome de burnout en una muestra de 442 deportistas y la relación entre padecer el síndrome, o algunas de sus dimensiones, y algunas variables significativas en el ámbito del deporte (De Francisco, Garcés de Los Fayos, & Arce, 2014).

También cabe resaltar que se halló la posibilidad de que la frustración sea una emoción básica (Seal & Mustaca, 2009). Se encontró también un análisis del constructo de la frustración en el deporte (Chapado de La Calle, 2004), una revisión de las principales teorías que explican la conducta agresiva, así como sus concomitantes conductuales (Chapi, 2012). Por otra parte, también se intentó describir estresores comunes relacionados con las estrategias y competición deportiva que los entrenadores usan para ayudar a sus jóvenes atletas para lidiar con el estrés (Gilbert, Gilbert, & Morawski, 2007), y se buscó determinar la relación entre cada componente del enfrentamiento (Gustavo & Carballido, 2000).

Asimismo, se buscó en las investigaciones, de acuerdo con sus propósitos, que intentaban abordar el papel que juega la competencia percibida en el estado de ánimo y tolerancia al estrés de jóvenes deportistas orientados al alto rendimiento (Arruza, Arribas, & Otaegi, 2011). A lo sumo, hubo investigaciones que propendieron a evaluar la percepción de las dimensiones de la fortaleza mental antes y después de una investigación psicológica adaptada para las técnicas del Muay Thai (Limon, 2018) y procurar una orientación sobre el concepto de Percepción, partiendo del análisis de los usos e interpretaciones más comunes sobre este término (Balasch, 1991). Se halló una investigación que establece la descripción de las percepciones de salud física y emocional de los jugadores del equipo de fútbol de la Uniautónoma Fútbol Club del año 2015 (Castañeda londoño, Hernández Maldonado, & Hernández Quezada, 2015).

Igualmente se encontró que en algunas investigaciones se hacía referencia a estudios teóricos y prácticos de lo que es el deporte de alto rendimiento, que tienen como propósito comentar la situación actual y cuales las posibilidades de trabajo psicológico en cada una de las variables más relevantes en este contexto, así como de señalar las deficiencias más notables que se deberían subsanar (Buceta, 1995), también describir cómo funciona el liderazgo en el deporte (Packianathan, 2011) y la importancia de la cultura deportiva y los elementos que influyen en el deporte (Cashmore, 2002), el poder explorar los efectos interactivos e independientes de los comportamientos colaborativo-autonómicos y controladores de los entrenadores (Amorose & Anderson-Butcher, 2015), 1), así como detectar qué tipos de comportamientos agresivos y antideportivos tienen una mayor frecuencia en los deportistas durante la competición, 2) Comprobar de entre las conductas analizadas, aquellas más relevantes y que mejor expliquen su aportación al desarrollo de un perfil de conducta más inadaptada, agresiva y antideportiva, 3) Diseñar un protocolo con la descripción de aquellas variables que mejor moderen y permitan el control de los comportamientos agresivos en los deportistas, 4) Establecer propuestas específicas para la intervención y prevención de actitudes y comportamientos agresivos en deportistas, con el fin de mejorar la deportividad (Muñoz, 2005).

En cuanto a *los conceptos* tomados de las investigaciones, ha habido acercamientos al concepto del “Burnout” como un componente importante de desempeño en los deportes de alto rendimiento, sin darle suma importancia a si es un deporte en equipo o individual (De Francisco et al., 2014; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Mojena & García, 2002; Sierra & Abello, 2008; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004). Además, también se ha hablado acerca del concepto de “Deporte de alto rendimiento”, dándole importancia como un concepto complejo (Arruza et al., 2011; Cashmore, 2002; De Francisco et al., 2014; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Mojena & García, 2002;

Packianathan, 2011), pero en variadas ocasiones se habla de “Deporte” o “Deportista” (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; Arruza et al., 2011; Buceta, 1995; Cashmore, 2002; Castañeda et al., 2017; Chapado de La Calle, 2004; De Francisco et al., 2014; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Gilbert et al., 2007; Limon, 2018; Mojena & García, 2002; Muñoz, 2005; Packianathan, 2011; Sierra & Abello, 2008; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004) o de “Alto Rendimiento” por separado, dejando saber que no necesariamente todos los deportistas son de corresponder a un grupo selecto de atletas que viven para hacer su deporte. En algunas de estas investigaciones también se trata el tema de la Percepción (Arruza et al., 2011; Balasch, 1991; Castañeda et al., 2017) que respectivamente describe qué es la percepción, tanto en cualquier ámbito, como en el deporte, y por último el concepto del estrés, que es transversal a la actividad deportiva (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; Arruza et al., 2011; Cashmore, 2002; Castañeda et al., 2017; Chapado de La Calle, 2004; Chapi, 2012; De Francisco et al., 2014; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Gilbert et al., 2007; Gustavo & Carballido, 2000; Limon, 2018; Mojena & García, 2002; Muñoz, 2005; Seal & Mustaca, 2009; Sierra & Abello, 2008; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004).

En torno al *tipo de estudio* que se llevó a cabo en las investigaciones, se sabe que predominan las de tipo cuantitativas, que se denominan como estudios que tienen variables cuantificables (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; Arruza et al., 2011; Castañeda et al., 2017; Chapado de La Calle, 2004; De Francisco et al., 2014; Guedes & Sousa, 2016; Gustavo & Carballido, 2000; Limon, 2018; Mojena & García, 2002; Muñoz, 2005; Sierra & Abello, 2008; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004), y que hacen uso frecuente de instrumentos psicométricos para la extracción de la información. Por otro lado, también hay estudios de tipo cualitativo (Balasch, 1991; Buceta, 1995; Cashmore, 2002; Chapi, 2012; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Gilbert et al., 2007;

Packianathan, 2011; Seal & Mustaca, 2009), que recopilan información bibliográfica, en su mayoría autores de distintas materias.

Al ser la mayoría de las investigaciones de tipo cuantitativo, *los sujetos de investigación* fueron deportistas/personas/atletas de múltiples edades, según cada investigación. Según este criterio, se pueden dividir de las investigaciones halladas en tres subcategorías: 1) Menos de 100 personas por investigación, 2) más de cien personas por investigación, y 3) investigaciones de recopilaciones documentales.

- 1) La primera investigación dejó reconocer a 20 jóvenes deportistas de béisbol en dos etapas distintas del desarrollo (Sierra & Abello, 2008). Según Mojena & García (2002), se extrajo la información sobre la relación entre el burnout y el locus de control desde 40 deportistas de alto rendimiento en múltiples deportes entre los 18 y los 28 años, con una experiencia entre los 5 y los 16 años. Para Arruza et al. (2011), fueron necesarios 30 jóvenes deportistas de ambos géneros, que hacían parte de un programa dirigido hacia el alto rendimiento deportivo; este grupo constaba de personas entre los 12 y los 20 años. Otra investigación aún más específica que el resto, recurre a 80 practicantes del Muaythai entre los 17 y los 33 años, de la *Warrior Soul Muay Thai School*, en la ciudad de Granada, España, para la implementación de un programa de fortaleza mental propuesto por Limon (2018).

Ahora, en la investigación de “*Enfrentamiento al estrés competitivos en atletas de alto rendimiento*” (Gustavo & Carballido, 2000), aplican el Cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo a 46 atletas cubanos de alto rendimiento, procurando el estudio sobre “[...] *el manejo de la excitación, de los pensamientos y de la conducta durante la competencia*”. Por último, en esta

subcategoría hay un estudio llevado a cabo por Castañeda et al. (2017), que hace una inspección en la percepción de la salud física y emocional de un equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma Fútbol Club del año 2015.

- 2) En esta subcategoría, se encuentra en primer lugar un estudio que se hizo con 992 sujetos de 3 colegios públicos y un colegio privado, para el análisis de la frustración en la actividad deportiva (Chapado de La Calle, 2004). En esa misma línea, se llevó a cabo un sondeo que tomó a 1217 atletas de Brasil, de los cuales eran 410 niñas y 807 niños entre los 12 y los 17 años para identificar las propiedades psicométricas del ABQ (Guedes & Sousa, 2016).

Se revisó, además, una investigación que recolectó la información de 301 atletas, mujeres y hombres (63% y 37% respectivamente) entre los 14 y los 17 años, para hacer una exploración de los efectos de dos tipos distintos de Coach Deportivo (Amorose & Anderson-Butcher, 2015). Asimismo, Muñoz (2005) hizo uso de la información proporcionada por 500 deportistas a partir de los 16 años, para detectar aquellas conductas que se presentan dentro de la competencia deportiva. Para finalizar con esta subcategoría, hubo 2 estudios que describen la incidencia del burnout en un grupo de 230 deportistas entre los 14 y los 21 años, y la prevalencia del síndrome de burnout en una muestra de 442 deportistas y la relación que tiene el síndrome, y algunas variables significativas en el ámbito del deporte (De Francisco et al., 2014; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004).

- 3) Como se ha dicho antes, esta 3ra subcategoría consta de las investigaciones cualitativas utilizadas para este trabajo de grado. La única investigación que

recuperó un número explícito de 100 artículos de la revista *The Sport Psychology*, fue la “*Intervención psicológica en deportes de equipo*” (Buceta, 1995), que hace una actualización de lo que se ha venido hablando en la psicología deportiva y cuáles son las posibilidades de trabajo psicológico. Además de esta, hay otro medio informativo que fue un libro, del cual se puede prospectar información valiosa sobre la cultura deportiva (Cashmore, 2002). El resto de las investigaciones pertenecientes a esta subcategoría, recogen la información desde los autores que han publicado otros textos (Balasch, 1991; Chapi, 2012; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Gilbert et al., 2007; Packianathan, 2011), en los cuales se habla de modelos teóricos explicativos sobre diversos conceptos.

Una cantidad considerable de investigaciones han utilizado como *instrumentos* clave para la obtención de datos dos cuestionarios el IBD (Inventario de Burnout adaptado a Deportistas) y el ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) ambos con la finalidad de calificar los deportistas y el nivel de burnout en el que se encuentran (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; De Francisco et al., 2014; Guedes & Sousa, 2016; Sierra & Abello, 2008; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004), aunque solamente la investigación de Guedes & Sousa (2016) aplica única y exclusivamente este instrumento.

El resto de las investigaciones ya citadas, tienen instrumentos variados como el Maslach Burnout Inventory (MBI); el Test de Locus de Control de Rotter y el IPC de Levenson (Mojena & García, 2002); Medidas conductuales, fisiológicas, imágenes cerebrales, e informes verbales (Seal & Mustaca, 2009); o la subescala de competencia percibida del cuestionario de motivación de logro, así como la escala abreviada del perfil de estado de ánimo, y el cuestionario de estrés-recuperación para deportistas (Arruza et al., 2011); inclusive el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Limon, 2018). Para agregar, dentro de las investigaciones está el Test de Habilidad de Afrontamiento

Emocional Deportivo (THAED) (Chapado de La Calle, 2004), y un cuestionario de actitudes antideportivas y violentas para deportistas (Muñoz, 2005).

Navegando a través de *las categorías* de las investigaciones utilizadas para el estudio, se encontró que 7 de ellas hacen referencia a la categoría del Burnout (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; De Francisco et al., 2014; Garcés de Los Fayos & Vives, 2003; Guedes & Sousa, 2016; Mojena & García, 2002; Sierra & Abello, 2008; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004), mencionando que de manera general, el Burnout deportivo funciona de una manera muy similar al burnout en las empresas, pero es claro que cada estudio se diversifica, cuando asocian este concepto a otras categorías de análisis, tales como la relación entre el Burnout y los pensamientos irracionales, o el Burnout y el Alto rendimiento (Sierra & Abello, 2008); el Burnout y el Locus de Control o su relación con la Psicología deportiva y el deporte de alto rendimiento (Mojena & García, 2002; Vives & Garcés de Los Fayos, 2004);

Desde *los resultados* en las investigaciones, se encontró en Sierra & Abello, (2008) que son deportistas que tienen poca confianza en sí mismos, además abunda la desmotivación ellos, también han de ser personas que realizan pocas actividades recreativas, tienen conductas que reflejan alta tensión comportamental, es decir, que en su ejercer deportivo y su vida personal tienen comportamientos ansiosos, lo que no les permite desenvolverse a la hora del entrenamiento ni de la competencia. Asimismo, existe un alto nivel de desconcentración en la muestra investigativa y descontrol en cuanto a las actitudes tomadas para el manejo de los pensamientos de alerta, lo que resulta en una consecución de pensamientos irracionales de influencias del pasado, ocio y necesidad de aprobación.

Cuando se entra a hablar de “*Burnout, Locus de Control y Deportistas de Alto Rendimiento*” (Mojena & García, 2002), hay ciertas similitudes con la investigación

anterior, como por ejemplo que los deportistas perciben en sí mismos un estado de agotamiento emocional, que tiene como consecuencia el padecimiento del síndrome del burnout (SB) o a entrar en el grupo de riesgo de padecerlo. Esto causaría que haya una mayor tasa de abandono de la práctica deportiva, dado el malestar psicológico que produce el síndrome. Una de las razones que retroalimentan los comportamientos que facilitan el padecimiento del SB, son las relaciones interpersonales que se tienen en los equipos deportivos, pues los mismos deportistas las consideran desfavorables, por las actitudes de indiferencia con los integrantes del equipo. En términos de control, algunos deportistas consideran que ellos mismos tienen el control sobre sus vidas, mientras que otros piensan que alguien ajeno a ellos mismos le controla la vida, queriendo resaltar que se recurren al Locus de Control Interno y los otros al Locus de Control Externo. Esto no quiere decir que haya alguna correlación entre el SB y el LC, entonces no hay dependencia entre estas variables.

Otro estudio que se relaciona por sus resultados a los anteriores, es el de *“Psychometric properties of the Athlete Burnout Questionnaire for young brazilian athletes”* (Guedes & Sousa, 2016), que hace como conclusión el hecho de que los deportistas a los que se le aplicó el ABQ, sostienen un reducido sentido del logro, que existe una sensación de devaluación personal en el deporte, y también un desgaste físico y sensaciones de desgaste emocional.

Una investigación que dio resultados más teóricos para el planteamiento de un modelo explicativo integral del burnout en deportistas, fue el de Garcés de Los Fayos & Vives, (2003), con el que se dio un mayor conocimiento acerca del SB, lo cual permitió que hubiese una mejoría en las propuestas de evaluación, que traerían como consecuencia una mayor facilidad para generar estrategias de intervención nuevas y mejorar las antiguas, y una mejora significativa en los programas de prevención del SB.

Para profundizar más en el tema, la investigación de Vives & Garcés de Los Fayos, (2004) dice que aquellos jóvenes que padecen el SB tienen incidencia en tres aspectos, el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Una persona ha de padecer ambas 3 para decirse que hay un deterioro psicológico importante, aunque se puede haber una prevalencia mayor en cada una de las categorías específicas del SB. De la muestra tomada de 230 deportistas entre los 14 y los 21 años, se establece que apenas el 91,31% no padecen el SB. Dado este resultado, dentro del porcentaje que padecen el síndrome, el 65,02% son varones, poniéndose como mayoría, y el 34,98% son mujeres.

En últimas, las investigaciones arrojan lineamientos, conceptualizaciones y resultados que ofrecen conclusiones acerca de lo que es y lo que significa la percepción, el burnout, la frustración, el deporte, y el alto rendimiento como tal, pero se quedan cortas a la hora de hacer relaciones entre estas conceptualizaciones, por lo que se hace necesaria una síntesis entre estos conceptos.

En las investigaciones encontradas, hubo una de Limon, A. (2018), donde se puso en práctica un nuevo programa de fortaleza mental con la muestra investigativa en el Muaythai, en la ciudad de Granada, España. Fueron partícipes de la intervención 5 sujetos varones entre los 17 y los 33 años. En esta investigación se definen las características del arte marcial tailandés, el Muaythai, y se propone un nuevo modelo que aumenta la efectividad de los atletas desde la convicción y el entrenamiento mental. Para finalizar, en la búsqueda de definiciones, no se encontró explícitamente las características de una frustración endógena ni exógena, pero se hace necesario describir ambas porque los factores que intervienen dentro de los procesos que se dan en la frustración tienen orígenes que pueden ser de ambas naturalezas.

Categorías de análisis

Tabla 2 *Contenidos*

Categorías en la pregunta de inv.	Subcategorías encontradas
Percepción Frustración Deporte de alto rendimiento Muaythai	Percepción (En el lenguaje científico y Ordinario) Frustración (endógena y exógena) Deporte Alto rendimiento Percepción en deporte de alto rendimiento Percepción en el deporte de competencia y entrenamiento Burnout

Percepción

Según Balasch (1991), el concepto de percepción se toma desde dos perspectivas: una que es desde el lenguaje ordinario, y otra que es desde el lenguaje científico.

Percepción: una aproximación a su definición

Desde el lenguaje ordinario, Balasch (1991) la define desde tres grupos de sinónimos extraídos de diccionarios:

- i. "Perceptibilidad, perceptividad, intuición, agudeza. hiperestesia, sentido."
- ii. "Conocimiento, sensación, impresión, percepción, imagen, representación, excitación."
- iii. "Sentir, experimentar, percibir, notar, apreciar, advertir, observar, padecer, sufrir, entrar en, impresionarse."

Esto da a entender el concepto de percepción, en primera instancia, como un sentido, o el acto mismo de sentir, o más fácilmente aquello que se capta, o que se imprime en las sensaciones.

La percepción es un concepto que se puede definir, dentro del lenguaje científico, desde tres puntos de vista: el biológico, el físico y el social. Desde lo biológico, es una respuesta condicionada aprendida del individuo ante las asociaciones que ha hecho durante sus experiencias de vida, o un reaccionar condicionado ante ciertos estímulos. Sin embargo, esta definición sigue siendo problemática, entonces viene el punto de vista de la percepción física, que se da a conocer que “[...] va unida a la orientación respecto al comportamiento físico de los objetos y del propio cuerpo en el espacio y el tiempo”. (Balasch, 1991)

Por último, está la percepción social, que propone una definición distinta de “[...]valoración que un individuo hace de una determinada situación social y de su papel o posibilidades en ella”. (Balasch, 1991). De todo esto, termina siendo más considerable tomar por definición esta última como la que contiene todas las anteriores, puesto que el ser humano se desenvuelve normalmente en un ámbito social, por lo que termina haciendo valoraciones de sus reaccionares condicionados, de la orientación propia con respecto al medio, de su papel o posibilidades dentro de las situaciones.

Dicho lo anterior, es pertinente mencionar que la psicología ha optado también por acoger estas tres formas de definir la percepción, asimilando en su mayoría las definiciones que se hablan desde el lenguaje ordinario, pero que aun así es posible tomar desde el lenguaje técnico, formas de definirlo como se hizo anteriormente.

Frustración: una experiencia emocional

En un comienzo, la frustración se consideraba según Chapi (2012, pp.86) como “una interferencia en el proceso de comportamiento que generan un aumento en la tendencia del organismo a actuar agresivamente”. Dentro del mismo artículo, se menciona que esas teorías que fueron muy iniciales eran afines a que la frustración era la causa de las respuestas violentas, pero actualmente existen hipótesis que sostienen que la respuesta ante la frustración no necesariamente es agresiva, sino que existe un medio ambiente que la enmascara y permite que se den otro tipo de respuestas distintas.

Por ejemplo, se menciona en Seal & Mustaca (2009) que la frustración cuenta con mecanismos emocionales que son parecidos a las respuestas de estrés que se dan cuando hay estímulos aversivos. Esto quiere decir que cuando hay frustración, el sujeto se ve fuertemente motivado a tener una respuesta ante un problema, donde usualmente este no posee herramientas para superarlo, o no sabe utilizarlas, y se activan sistemas parecidos al del miedo en el cuerpo, generando así comportamientos, como parálisis, incapacidad de superación, o agresividad, entre otros.

La frustración es un fenómeno que dentro de lo deportivo puede ser tomado como referente para que el deportista tome uno de dos caminos: 1) el que su respuesta sea mal adaptativa y genere una(s) respuesta(s) no deseada(s) como el cerrarse, no rendir lo suficiente en el entrenamiento o la competencia, mala comunicación con el equipo de entrenamiento o de competencia, o 2) que se convierta en una fuente de motivación y de generación de nuevas respuestas adaptativas que permitan el progreso y el desarrollo del deportista.

No hay que olvidar que en el deporte existen percepciones que se tienen acerca de la frustración y que estas dependen, en primera instancia de la estructura psíquica del

sujeto, segunda instancia el deporte que se practica, y tercera instancia, la intensidad horaria y de desgaste físico y mental que dejan los entrenamientos, vistos en “Burnout, Locus de control y deportistas de alto rendimiento” (Mojena & García, 2002).

Habiendo dicho todo esto, es posible hacer una división de los factores que pueden ser los causantes de la frustración, el endógeno, originado por pensamientos, emociones, sentimientos, o el exógeno, originado por el medio ambiente, ya sean los otros, o el medio físico.

La frustración endógena, como su nombre lo dice, es que el sentimiento de frustración se da por causas internas a un sujeto, es decir, que deviene del efecto de tener emociones, pensamientos y sensaciones negativas que refuerzan conductas de miedo, estrés y ansiedad, y generan respuestas ante una situación que se le ha presentado a dicho sujeto.

La frustración exógena es, por otro lado, que dicho sentimiento de frustración se da es por causas externas, es decir, factores medioambientales, como lo podría ser una persona que presione al sujeto en cuestión o que, por falta de habilidades no logre cumplir un objetivo que se haya propuesto cumplir, entre otros.

Deporte de alto rendimiento

El deporte viene siendo una actividad que, sin lugar a duda, ha ocupado un importante papel en la realidad humana. Tanto es esto, que los deportes se han vuelto un estilo de vida en que promete para muchos, como trabajo y como disciplina, una satisfacción vital, y por lo que acontece que ahora se lleva este a su máxima expresión, el deporte de alto rendimiento.

Al hablarse de deporte, del cual se dará una definición más teórica más adelante, pero es necesario mencionar qué es, y este es una actividad física con ciertos fines, ya sean recreativos, lúdicos, o vocacionales. Ya el alto rendimiento se refiere es a la intensidad con la que lleva a cabo esta máxima expresión, en el entrenamiento y el nivel de competencia en el que se está, pero que será definido más adelante con detalle.

“[...] se ha podido determinar las consecuencias que padecen los deportistas de alto rendimiento en asocio a su estilo de vida donde se implementan rutinas diarias de entrenamientos que imponen arduas exigencias en todos los aspectos, con el fin de obtener el máximo rendimiento deportivo, lo que en ocasiones puede afectar aspectos como la salud física, específicamente el deterioro progresivo del proceso permanente de comunicación multidireccional a través del cerebro con el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino, y el sistema inmune, desencadenando un sin número de patologías.” (Castañeda et al., 2017) pp.166.

Este estudio menciona que el deportista de alto rendimiento se somete a entrenamientos que lo exprimen mental y físicamente, llegando hasta tal punto que hay un deterioro sustancial en la implementación de estos hábitos en la vida.

Según Coldeportes (2010), el deporte de alto rendimiento “Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos”. Esto quiere decir que el deporte de alto rendimiento también es aquel que está regulado por instituciones

que lo avalen como tal. Pero no solo se queda allí, sino que concuerda con la definición de deporte de alto rendimiento que se dio antes, pero en función de la formación que lleva a cabo el deportista.

Según García Blanco (1994), el concepto de “deporte” nace en la necesidad del ser humano de suplir el tiempo de ocio, que según los griegos, este tiempo era necesario para la máxima expresión del alma, trayendo por consecuencia al precursor de la actividad deportiva, que es el juego. Así, se forma de manera impredecible la organización de esos juegos, que junto con la necesidad de la socialización innata del ser humano y de sublimar la carga energética que dejó el tornarse sedentario, el hombre incurre en lo dicho anteriormente la actividad físico-deportiva. El asunto es que esta actividad no termina de formalizarse sino hasta el siglo XIX, puesto que en la antigüedad no estaban bien planteados los valores deportivos, en el siglo XIX sí se comienza a tener más en cuenta socialmente la implicación de estos valores deportivos para la sociedad.

El deporte se puede definir entonces como un conjunto de tres formas de ver el deporte: el deporte pedagógico, el deporte para todos y deporte competición. En el primero se hace referencia a la parte donde el deporte tiene un uso formativo integral para el estudiante, propiciando valores, el segundo es un tipo de deporte que funciona como al principio se decía “un juego”, y el último, trata es más sobre una visión mecanicista/vocacional del mismo.

El deporte competencia se menciona como mecanicista/vocacional porque lleva al ser humano a un límite biopsicosocial, puesto que, desde la necesidad de tener un estilo de vida y una búsqueda de sentido, se hace un aprovechamiento para explotar las habilidades, ya sean cognoscitivas o emocionales o físicas, de un individuo que practica un deporte, y más aún si son deportistas de alto rendimiento, que fue definido anteriormente

El concepto de alto rendimiento se refiere a la optimización del aprovechamiento de recursos corporales y técnicos. El alto rendimiento es la etapa máxima del estilo de vida deportivo ligado al rendimiento deportivo, que es definido como:

“Un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución, para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc.” (Pacheco & Gómez, 2005. pp. 5, tabla °2).

Sería entonces correcto afirmar que el “Alto rendimiento” es la técnica, la disposición, el físico, el talento, la creatividad, la capacidad mental, la capacidad emocional, el esfuerzo, y la dedicación llevadas a más allá de los límites que puede ejercer un deportista en su quehacer ya sea entrenamiento o competencia, pero hay que tener claridad en que el alto rendimiento solamente es aplicable para los atletas que están en una etapa de “maestría del deporte”, asociada al profesionalismo.

Percepción en deporte de alto rendimiento

Como la percepción es algo inherente al ser humano, ella está presente en gran parte, si es que no es toda, la actividad humana. Esto quiere decir que también hace presencia cuando un ser humano hace actividad física o actividad deportiva. Por ejemplo Balasch (1991) determina que “[...] la actividad física y deportiva depende de las atribuciones que cada sujeto realiza y, en general, de todo tipo de valoraciones de la situación y de sus posibilidades en ella”, lo que significa que, como se ha dicho antes, la percepción también es un elemento básico a tener en cuenta en el asunto del desempeño y el rendimiento de

los deportistas de alto rendimiento, sobre todo porque hace referencia a las valoraciones personales y que cada sujeto vive mientras ejecuta la actividad deportiva y también de cómo pueden obtener resultados en ella, ya sea un entrenamiento, una actividad recreativa o una competencia.

Es importante reconocer que en los deportistas de alto rendimiento exista la motivación de cumplir objetivos y sueños, pero esto no quiere decir que el desempeño pueda ser diferente, como lo dicen Sierra & Abello (2008): “[...] al deportista de alto rendimiento las competencias le generan mucha incertidumbre, tensiones y un sinnúmero de emociones en las que, a pesar de que su motivación esté presente, el rendimiento puede verse deteriorado.”, para lo cual también es correcto decir que la motivación es una variable independiente con el rendimiento y el desempeño del deportista de alto rendimiento.

Percepciones en el deporte de competencia y entrenamiento

Los deportistas persisten en sentirse con un desgaste emocional que está relacionado con múltiples variables, entre las cuales se encuentran el número de horas que entrenan y que compiten, el grado de competitividad que existe en el entrenamiento deportivo y en las competencias, la percepción de las relaciones entre ellos mismos y las personas que componen sus equipos de entrenamiento y de competencia.

Lo mencionado en el párrafo anterior es indiferente también de si este desempeño se vea afectado tanto en los entrenamientos como las competencias del deportista de alto rendimiento, puesto que va es en correlación al estrés que produce el grado de competitividad que requiere realizar el deporte en cualquier ámbito, por esto habría que considerar que existe un grado de competitividad en los entrenamientos deportivos, ya

sean de equipo o individuales, y además que dentro de estos se encuentran múltiples estados emocionales y sentimientos correlacionados entre el deportista de alto rendimiento y la actividad que realiza (Sierra & Abello, 2008).

Por último, existe un síndrome que se llama el síndrome de sobreentrenamiento, que es consecuencia de un exceso de cargas de entrenamiento y una inadecuada recuperación (Mojena & García, 2002), que está relacionado con que los deportistas de alto rendimiento a veces puedan sentir que no están entregando lo suficiente, y que tiene que ver también con la intención del coach que los entrena y con las personas que lo rodean en sus periodos de entrenamiento.

Burnout

En un principio, el Burnout se definió como un sentimiento de fracaso, agotamiento ante demandas muy altas de energía, de fuerza espiritual y demás recursos personales. Esta es una definición que se usó para el ámbito laboral, dando así a conocer el desgaste en el que incurre una persona cuando es sometida a altas demandas de trabajo, siendo estas altas demandas como número de horas trabajadas e intensidad laboral.

Más adelante, el Burnout se toma como concepto para abarcar, teóricamente, los elementos que contiene el “desgaste” que tiene un deportista en su actividad deportiva y su vida personal. Esta definición contiene tres elementos primordiales mencionados por Mojena & García (2002):

“1. Agotamiento emocional: Se refiere a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas

interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes.

2. Despersonalización: Supone el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios.

3. Reducida realización personal: Conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto concepto, como resultado, muchas veces inadvertidas, de situaciones ingratas.”

Esta actualizada forma de definir el Burnout se puede transpolar a la caracterización que le dan al Síndrome como tal, siendo el agotamiento emocional la sensación de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se da en las interacciones entre el deportista de alto rendimiento con el equipo deportivo y con los competidores; la despersonalización que se refiere al desarrollo de actitudes y respuestas cínicas de los deportistas de alto rendimiento con la gente externa a ella; la reducida realización personal, que resulta en una pérdida de confianza del deportista de alto rendimiento en sí mismo, en la autorrealización de las metas deportivas y personales que conllevan a consecuencias de desaliento y desmotivación y un bajo autoconcepto.

Muaythai

“Muay Thai” significa, en una traducción literal del tailandés al español, Boxeo Tailandés. Como lo dice su nombre, es un arte marcial nacida en Tailandia. Esta arte marcial está fundamentada en el respeto, y en el desarrollo de los peleadores con ciertos valores que son infundidos dentro del arte (Limon, 2018) pp. 04. El Muaythai actualmente

no es sino la mera reproducción competitiva/deportiva de una serie de largas guerras que padeció Tailandia y algunos otros países ubicados en el sudeste asiático, cosa que generó la necesidad de una manera de defenderse de los birmanos y malayos.

En el Muaythai hay ciertas reglas que deben seguirse por respeto y tradición, antes de comenzar un combate. Lo inicial es que se lleva a cabo lo que se llama el *Wai Khru* que es una reverencia que se hace por respeto a alguien que le haya ayudado al luchador a llegar hasta ese momento. Lo segundo es el *Ram Muay* que es el momento en el que el luchador toda la energía de la tierra y la pasa a su cuerpo.

Análisis de los Resultados

En el análisis de los resultados que se muestra a continuación, se plantea la caracterización de los sujetos que fueron partícipes de la presente investigación, que son representativos de Deportistas de Alto rendimiento del Muaythai en la ciudad de Medellín.

Seguido de esto, se realiza el respectivo análisis de las categorías que recogen los objetivos de la investigación: Las percepciones, el deporte de alto rendimiento y la frustración. Lo anterior se divide en once subcategorías, que son respectivamente: Percepción (En el lenguaje científico y Ordinario), Frustración (endógena y exógena), Deporte, Alto rendimiento, Percepción en deporte de alto rendimiento, Percepción en el deporte de competencia y entrenamiento, Burnout.

Caracterización de los sujetos participantes

Los sujetos que participan dentro de esta investigación son tres deportistas de alto rendimiento que habitan en la ciudad de Medellín. Los tres son deportistas de alto

rendimiento que practican el Muaythai en dos academias distintas. Uno en la academia Cobrinha, y los otros dos de la Fábrica de Campeones Muaythai Medellín. Los sujetos están en un rango de edad entre los 19 y los 24 años. Estos sujetos deberán estar practicando el arte marcial Muaythai de acuerdo con que estén actualmente activos en competencia y que tengan los entrenamientos adecuados para la competencia.

Tabla 3

Caracterización de los sujetos participantes

Deportistas de alto rendimiento practicantes del Muaythai			
<i>Rango de edad</i> Entre los 19 – 24 años	<i>Nivel de escolaridad</i> Bachiller	<i>Género</i> 3 masculinos	<i>Años de entrenamiento</i> Entre 1 y 7 años

De las tres entrevistas que se hicieron a los tres sujetos S1, S2 y S3 se pudo determinar, en cuanto a lo que es el deporte como tal del Muay thai, es que es un deporte tailandés en el que se usan las ocho extremidades del cuerpo (manos, codos, rodillas y pies) para hacer contacto con un oponente. Los sujetos hablan del deporte como un estilo de vida en el cual se aprende a ser muy completo física y mentalmente hablando, porque no solo es un deporte que enseña técnica y ejercicios, sino que busca adaptarse y acoplarse a la vida personal de los deportistas de alto rendimiento que lo practican.

Los sujetos en cuestión hacen referencia a una construcción de herramientas emocionales y físicas que los prepara para obtener resultados óptimos en sus entrenamientos y en la competencia.

Cuando se les preguntó a los sujetos por sus percepciones sobre las reglas del Muaythai en las competencias, hablaron sobre cuales recordaban en el momento, pero hicieron énfasis en la protección física que se lleva a cabo institucionalmente, o en cómo

se hacía división de peso para la igualdad de condiciones en competencia, y del respeto mutuo de los contrincantes. Esta protección basada en el respeto mutuo la menciona el S2 como que “Durante el combate siempre se respeta que los límites son las técnicas delimitadas por el Muaythai, el límite es ese respeto a la marcialidad del combate”, es decir que la perciben como límites que alientan la protección por el otro.

Los sujetos también hacen énfasis, con respecto a las reglas, que hoy en día en el Muaythai se trata es más de demostrar la técnica que la resistencia corporal como tal.

En términos generales, los sujetos describieron sus entrenamientos son mayoritariamente físicos, como consecuencia de los requisitos de su deporte, pero que también existe el componente técnico que, según ellos, ese es el que les hace subir de nivel en su competencia, y es evidente que el nivel de tiempo que requieren para entrenar es causante de un buen desarrollo físico-técnico, pero sin olvidar que la intensidad dentro de los periodos de entrenamiento también son fundamentales en ese avance y optimización. Para agregar, el S2 hace referencia a que la parte mental es igualmente primordial, porque le permite “estar en paz con uno mismo para poder estar tranquilo y estar bien para un entrenamiento o para una pelea”.

Según las horas de entrenamiento que cada uno de ellos toma al día, se pudo encontrar que dos de ellos, el S1 y el S3, entrenan entre las cinco y las seis horas al día, mientras que el S2 solo entrena en período de competencia máximo tres horas al día.

Así, cada uno tiene como una perspectiva previa del entrenamiento diferente de los otros; por ejemplo, que para el S1 y el S2 se hace un proceso de “mentalización” o de preparación para el entrenamiento, mientras que el S3 dice que le es normal tener pereza y cansancio si entrena en un horario en la tarde. Cuando hablan sobre el “durante” el entrenamiento, las respuestas de los tres confluyen en que existe una motivación a “darlo

todo”, o “siempre puedo dar más”, que los activa e impulsa a tener una mayor intensidad y resultados. Pero cuando se habla del final de los entrenos, los sujetos S1 y S2, concuerdan en que siempre pudieron haber dado más de sí en el entrenamiento y que al no cumplir ese cometido de darlo todo les trae algo de desmotivación y frustración, a diferencia con el S3 que se siente enérgico y con satisfacción por haber hecho “algo bien fuerte”.

Otro resultado que se encontró, esta vez en referencia a los factores internos que pueden causarle frustración a estos deportistas, fue que en la competencia a veces puede ocurrir que no se les de la técnica que se entrenó y que les frustra saber que se está perdiendo el combate. Aparentemente, los resultados también arrojan que existen “miedos” y “nervios” que les impiden tener un buen desempeño a la hora de entrenar y de combatir, que los desconcentran y que no los deja controlar la situación.

Pero no solamente se encontraron resultados de factores internos, sino de externos también. Estos factores externos según los sujetos en cuestión, si son muy distintos, unos de otros, como por ejemplo para el S1 los nervios y el agite que siente cuando sabe que hay cámaras para el combate, o para el S2 que la música que ponen en las competencias es insoportable o que no le celebren un golpe acertado. El S3 en su respuesta dijo que el medio ambiente le afectó el entrenamiento porque la contaminación de su ciudad no le permitió salir a trotar y requirió de entrenar en un lugar cerrado, cosa que dice él que no es lo mismo, pero que también le afectan los factores de movilidad en la ciudad porque no le permiten llegar temprano a sus entrenamientos, y que su vida universitaria también es un motivo por el cual frustrarse.

Los resultados que se obtuvieron para saber qué es la competencia fueron definiciones muy puntuales por parte de los sujetos, que se podrían sintetizar como: un conflicto de intereses entre competidores que buscan el mismo objetivo, en donde logran

identificar que hay algo en su entorno que les está sobrepasando de nivel y que se torna un compromiso en el cual se opta por mejorar para vencer.

En la percepción de la competencia, específicamente en el “antes” de ella, también se encontró que, para los tres sujetos, ese antes se trata de un momento de tensión en el cual optan por la concentración y la motivación, aunque para el S2 el momento más que motivante es frustrante porque está pensando en “uno no se siente capaz” y dice que la sensación es la misma que en los entrenos de que pudo haber entrenado más tiempo y más intenso. Ya cuando se habla del momento de la ocurrencia del combate, uno de ellos, el S1, habla de una generación de estrategias y de cómo se va a ganar el combate, y que es emocionante y motivante para seguir ganando puntos. El S2 percibe ese momento como inexistente, pues las cosas salen por instinto y que es “la mente de uno encerrada como a un ladito de la cabeza”, que se hace lo que se entrenó y que no se improvisa. Para el S3, la competencia le da una sensación muy agradable, que se siente “arriba” y que piensa muy rápidamente y de que cómo va a golpear al oponente. Por último, es que, en lo concerniente al final de una competencia, los sujetos tienen unas percepciones que giran en torno al ganar o perder, que en el primero hay pensamientos y emociones positivas como “una alegría gigante”, dice el S1 o que “es muy duro” o también que esto les deja saber si su entrenamiento fue útil o no, y que finalmente la fatiga es elevada al finalizar el combate.

En las entrevistas se preguntó acerca de las percepciones que los sujetos tenían sobre sus contrincantes y lo que obtuvo fue que es una rivalidad sana, basada en el respeto, en la que se les ve como semejantes y que son personas que van a ser responsables del desarrollo completo del deportista de alto rendimiento.

En las percepciones de posibles factores exógenos, se les preguntó también por su percepción de su coach deportivo. Los tres se refieren a su entrenador como las persona

que los apoya, como parte de la familia, como el más talentoso, y que juega un papel fundamental en el entrenamiento y la competencia, pero más que todo en la mente ellos.

Para finalizar, de los resultados también se obtuvo que, para los sujetos, los compañeros de entrenamiento son estrictamente esenciales para la formación de ellos mismos, que sin los compañeros no habría entrenamiento, no habría desarrollo y no habría una fuente de motivación extrínseca a ser mejores peleadores.

Conclusiones

Contemplando los resultados de la investigación, se ha podido concluir que las percepciones de la frustración que tienen estos deportistas de alto rendimiento del Muaythai en Medellín, van más arraigadas a las percepciones que tienen sobre la intensidad de sus entrenamientos, y a los momentos finales de los combates. Para agregar, el tiempo que entrenan estos sujetos si puede aumentar también, en conjunto con la intensidad, la percepción de la frustración.

Este fenómeno se da porque, perciben una mayor probabilidad de falla en los ejercicios que les ponen dentro de los entrenamientos que, según ellos, son arduos y difíciles y que, por eso mismo, así como les produce satisfacción superarlos, les produce frustración el no haber sido suficientes física y mentalmente para terminarlos, además de que por la cantidad de tiempo que se someten a estos ejercicios permite saber que están más tiempo expuestos más ejercicios durante el día. Lo segundo, es que los momentos finales de las competencias son momentos de tensión, puesto que se tornan en momentos de reflexión, de haber ganado o perdido, de estar golpeados, fatigados, de tener sensaciones de alegría o de decepción según lo investigado, y que además se les hace saber qué hicieron mal y bien, para que puedan mejorar.

Los factores internos que más posibilitan la sensación de frustración en los Sujetos 1, 2 y 3 si son dependientes de la situación que están enfrentando, si es una competencia o un entrenamiento, puesto que cuando se enfrentan a un entrenamiento se expresa una especie de miedo a no lograr cumplir con el avance que se han propuesto, mientras que cuando se enfrentan a una competencia no se centran en el avance sino en el buen uso de la técnica y, por supuesto, las ansias de ganar.

Si hablamos de factores externos de la frustración, se podría concluir que sí tienen relevancia en los resultados de un combate o de un entrenamiento, que sí producen cierto grado de frustración en los sujetos, pero más que todo porque siguen la línea de que los sujetos captan esos estímulos, que les produce desconcentración, pensamientos y emociones negativas, excusas, etc.

Dentro de esos factores internos, el más importante es el de la concentración, puesto que se les hace más difícil responder ante la situación cuando no piensan en el desarrollo de la pelea, o en la táctica que van a utilizar en la siguiente ronda, etc. Tanto es esto, que a veces por desconcentración, dejan de escuchar al coach en medio del combate según dicen los sujetos de investigación.

En torno a las reglas del Muaythai en competencia, no es posible determinar si estas son factores que faciliten o dificulten que los sujetos se frustren en algún punto, por lo visto es netamente independiente de la percepción de la frustración.

Es correcto afirmar que la frustración para estos practicantes del Muaythai no proviene de la gente que los rodea cuando entrenan o compiten. Con respecto a este tema, ellos los perciben es más como una motivación y una forma de mejorar, pero que por ejemplo el coach como figura autoritaria, en estos casos, no genera una presión negativa

que vaya en contra de los objetivos, ni tampoco lo hacen los compañeros de entrenamiento.

Se puede ver que el efecto que da la percepción de la frustración en esta muestra es una respuesta adaptativa, puesto que no hace en ninguno de los casos que el deportista se cohiba mentalmente de seguir practicando su deporte, o que tenga necesariamente peores resultados en sí, sino que por el contrario habilita una motivación intrínseca en ellos, que los hace mejorar en sus respectivas técnicas y en sus formas de luchar.

Referencias

- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 206–218. <https://doi.org/10.1037/spy0000038>
- Arruza, J. A., Arribas, S., & Otaegi, O. (2011). *Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento*. 27(2), 536–543. <https://doi.org/2-22056>
- Balasch, J. R. I. (1991). Percepción: Usos y teorías. *Apunts: Educació Física i Esports*, 25(25), 90–14. Retrieved from <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=999>
- Buceta, J. M. (1995). *Intervencion Psicologica En Deportes De Equipo*. 95–110.
- Cashmore, E. (2002). Sports Culture: An A-Z Guide. In Routledge (Ed.), 2000 (2nd ed., Vol. 84). Retrieved from <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>

- Castañeda, A., Hernández, L., & Hernández, M. C. (2017). Percepción de la salud física y emocional del equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma fútbol club año 2015/Determining the physical and emotional health of the sub 17 soccer team of the Uniautónoma soccer club. *Revista Encuentros*, 15(1), 163–175. <https://doi.org/10.15665/re.v15i1.861>
- Chapado de La Calle, F. (2004). *Pensamiento distorsionado: análisis de la sensibilidad a la frustración en una muestra de deportistas escolares*. 1. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144575>
- Chapi, J. L. (2012). Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 80–93.
- De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. [Burnout in athletes: Prevalence of the syndrome through two measures.]. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 29–38. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100004>
- Garcés de Los Fayos, E., & Vives, L. (2003). Hacia Un Modelo Teórico Explicativo De Burnout En Deportistas: Una Propuesta Integradora. *EduPsykhé*, 2(2), 221–242.
- García Blanco, S. (1994). Origen del concepto «deporte». *Aula. Revista de Pedagogía de La Universidad de Salamanca*, VI, 61–66. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=122489>
- Gilbert, J. N., Gilbert, W., & Morawski, C. (2007). *Meeting Expectations of Self Coaching Strategies for Helping Adolescent Athletes Cope with Stress*. 78(2).
- Guedes, D. P., & Sousa, R. O. (2016). Propriedades psicométricas do Athlete Burnout Questionnaire para uso em atletas jovens Brasileiros. *Journal of Physical Education*,

27(1), 2708. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2708>

Gustavo, L., & Carballido, G. (2000). *Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento*.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2010). Metodología de la Investigación. In J. M. Chacón (Ed.), *Journal (Canadian Dental Association)* (5th ed.). <https://doi.org/-> ISBN 978-92-75-32913-9

Limon, A. (2018). *Programa de intervención en fortaleza mental para peleadores de Muaythai españoles*. Retrieved from <http://e-journal.uajy.ac.id/14649/1/JURNAL.pdf>

Mojena, G., & García, F. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 2(2), 29–42.

Muñoz, A. P. (2005). Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 5(0).

Pacheco, M. P., & Gómez, J. (2005). CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO: UN ESTUDIO EN JUGADORES BOLIVIANOS DE FÚTBOL PROFESIONAL. *Ajayu Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología UCBSP*, 3(2), 42–67. Retrieved from http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612005000200003&script=sci_arttext

Packianathan, C. (2011). *Leadership in sports*. Madrid, Spain.

Seal, L., & Mustaca, L. (2009). *Respuestas de Frustración en Humanos * Frustration Response in Humans*. 27, 191–201. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>

Sierra, C., & Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportista de alto rendimiento. *Psicología: Avances En La Disciplina*, 2.

Vives, L., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil-cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 4(1-2), 29-43. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1124269&orden=258301&info=link%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=1124269>